

흡연과 성인병예방 국제심포지엄

담배소비자 건강보호 어떻게 해야 하나?

(201호에서 계속)

남성의 성기가 발기되는 현상은 음경 내의 해면체 조직으로 피가 들어가면서 팽창해지고 피가 나오면 물렁물렁해지는 것이다. 그러므로 해면체조직으로 들어가는 혈관이 좁아지면 혈행 장애를 일으키고 더욱이 혈관확장을 유도하는 신경계통이 니코틴에 의해 확장기능을 수행하지 못하면 필요할 때 발기현상이 어렵게 되고 일단 발기가 되었어도 오랫동안 지속되지 않는다. 발기부전은 흡연력과도 관계있어 30년간 매일 한갑씩 담배를 피운 사람은 거의 70% 이상에서 20년 이상 흡연자는 50%에서 10년 이상 흡연자에서는 15% 이상의 발기 불능을 초래하기도 하는데 여기에 관상동맥 질환이나 신동맥질환과 뇌동맥 질환까지 겹치게 되는 경우는 더욱더 심각한 건강문제를 초래하게 된다.

흡연과 미용

이외에도 흡연을 즐기는 사람은 관상마저도 바뀌어지게 되는데 주름살이 많이 생겨 나이에 비해 더욱 늙어 보인다. 흡연을 계속하면 동맥경화로 인하여 말초혈관의 혈행에 장애를 일으킬 뿐만 아니라 혈관확장과 수축을 조정하는 교감신경의 장애로 혈관확장이 안 되고 손발이 차지고 피부부의 산소와 영양공급에 지장을 일으킨다. 그렇게 되면 피부는 거칠어지고 피부세포가 퇴화되어 주름살이 많이 생기게 된다. 특히 미모를 생명처럼 생각하는

관상동맥의 수축뿐만 아니라 일산화탄소가 혈중의 헤모글로빈과 결합하여 산소와의 결합을 저해하나 이러한 요소가 없어도 산소공급이 원활하게 된다. 또한 심근경색이나 동맥사의 가능성도 금연을 함으로써 2~3배 이상 줄일 수 있다. 물론 기관지염이나 폐암의 가능성도 줄어든다. 얼굴의 관상도 고쳐서 표정이 밝아지고 주름살도 줄어드는 것을 볼 수 있다. 담배를 끊으면 삶의 질뿐만 아니라 양도 향상된다.

담배를 끊음으로써 삶의 질과 양을 증가시킬 수 있는 10가지 혜택

8. 담배를 피우는 여자는 임신하기도 어렵다. 금연하면 임신가능성은 담배를 피우지 않은 어머니와 같다.
9. 담배를 끊으면 운동하기가 쉬워진다. 담배를 끊으면 금기증세가 덜 나타나고 담배를 끊음으로써 생기는 체중 증가를 막을 수 있다.
10. 아무리 늦은 나이에도 금연을 결고 늦지 않다. 65세에서 69세 사이에 금연을 하면 수명이 1년은 보탬 수 있다.

담배를 끊으려면 첫 단계로

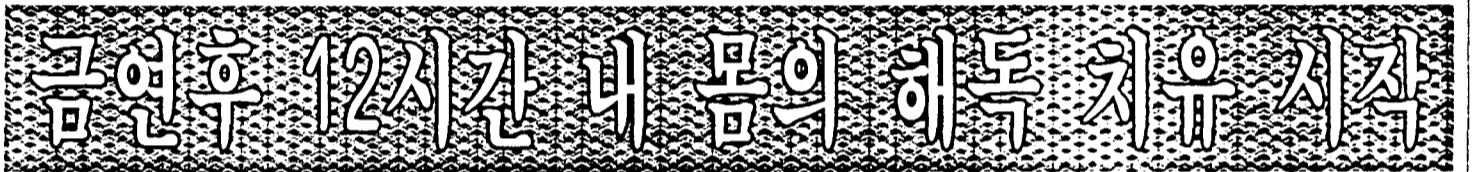
1. 담배를 끊어야 할 긍정적인 이유를 되새겨 보아야 한다.

이 어려운 경우와 이미 체질적으로 니코틴에 중독이 되어 끊고 싶은 마음만 있어도 끊지 못하는 경우가 많다.

심리적으로 담배를 피우는 사람이 비화되었던 시절도 있다. 잘생긴 미남 미녀 배우를 모델로 해서 특정 담배를 선전하는 경우 특히 청소년층에서는 이들과 동일시 되고 싶어하는 욕망이 담배를 피우게 되는 동기라고 한다. 이와 동일한 맥락으로 장수한 친척이나 친지 혹은 유명인이 담배를 피우는 데도 70~80세 이상 살 수 있다는 지론이다. 물론 체질에 따라 담배를 피우면서도 장수할 수 있는 사람이 있다. 그러나

니코틴껌이나 패치를 이용하는 방법

일단 니코틴에 중독이 되면 니코틴 공급이 안될 때 환자는 여러가지 금기증세가 나타난다. 첫째 담배가 피우고 싶어 안절부절 하다가 떨리기 시작하며 불안증세가 엄습한다. 정신집중이 안되며 하던 일이 손에 잡히지 않고 삶의 능력이 떨어진다. 그러다가 담배 한 갑을 피워보면 상기증세가 누그러들고 사라진다. 이러한 환자들은 니코틴이 들어 있는 껌이나 피부를 통하여 니코틴이 흡수되도록 만든 패치를 이용하여 일단 금기증세가 나타나



30년간 매일 한갑씩 담배 피운 사람 70%이상에서 발기불능 초래

1. 담배를 끊은지 12시간 내로 몸의 해독은 치유되기 시작한다. 일산화탄소와 니코틴의 혈중농도가 떨어지며 폐와 심장의 손상이 치유되기 시작한다.
2. 2~3일 내로 냄새감각과 음식 맛이 돌아온다. 흡연과 관련된 기침이 없어지며 소화기능도 정상으로 돌아온다. 예전에 숨이 차게 올랐던 계단이 나 언덕도 오르기 쉬워진다.
3. 나 자신에 대해서 긍정적으로 생각하게 되며 담배냄새가 없어지고 흡연으로 인한 금전적 손해를 막을 수 있다(담

- 그 이유를 종이에 써 놓고 매일 반복하여 읽어본다.
2. 담배와 성냥을 가지고 다니지 말 것. 절대로 담배가 다 떨어질 때까지 새 담배를 사지 말 것.
3. 48시간 금연을 시도해 본다. 이것에 성공하면 영원히 담배를 끊고 운동을 시작한다. 30분씩 땀을 흘릴 수 있는 운동이면 충분하다.
4. 의사와 상의하여 니코틴 껌이나 피부에 붙이는 니코틴 패치를 사용할 수 있으나 니코틴 중독의 해결은 안된다. 최

나 그 분들이 담배를 피우지 않는다면 더 오래 살 수 있는 여건이 될 수도 있다는 사실, 망각해서는 안된다. 특히 고령자도 흡연에 속하는 분들은 노인 사람에게 미칠 영향이 적어진다. 니코틴 중독이 되었는지를 알아보는 것도 중요하다. 이러한 사람들은 니코틴껌이나 패치를 이용하여 니코틴 중독의 증세를 줄이면서 담배를 끊을 수 있는 방법을 강구할 수 있기 때문이다. 다음 물음 중 2개 항목 이상 대답이 긍정적이

면 니코틴 중독이 되었다고 생각할 수 있다.

1. 아침에 기상해서 30분 이내 담배를 피우는 사람.
2. 하루에 한 갑(20개피) 이상 흡연하는 사람.
3. 담배를 피우지 못하는 상황에서 담배가 피우고 싶어 안절부절하는 사람.
4. 2~3시간 동안 담배 피우지 않고 있기가 어려운 사람.
5. 몸이 불편하고 아프면서도 담배 생각이 나는 사람.

이상 항목 중 2항목 이상 해당되는 사람은 니코틴 중독이 확실하므로 의사와 상의하여 니코틴을 이용한 금연치료를 시행하여 도움을 받을 수 있다.

결론적으로 성인병 예방 측면에서 본 흡연에 대한 처방은 금연이 최선이나 이에 대한 이행 성과는 흡연자 자신의 노력과 의지에 달려 있다. 굳이 금연을 회피한 채 담배를 계속 피우려는 사람들은 자신의 체질에 맞는 흡연량 조절과 이에 따른 지속적인 건강체크가 병행되어야 한다. 적어도 일년에 한 번씩 정기 진료를 받아 흉부X선 검사나 폐활량 검사를 통해 기관지염 폐암 혹은 심장병의 조기 발견을 시도하는 것이 합리적인 생활태도라 사료된다.

담배끊으려면 담배, 성냥 소지하지 말고 절대 새 담배 사놓지 말 것 애연가는 체질에 맞는 흡연량 조절과 지속적인 건강체크 병행해야

여성들은 흡연을 시작하지 않으므로써 피부미용을 좋게 하는 것도 중요하다고 생각한다.

담배를 끊으려면

담배를 피우기 시작하여 니코틴에 중독이 되면 그에 따른 금단현상 때문에 담배를 끊기란 쉽지 않다. 나 홀로의 외로운 투쟁이 될 수도 있다. 그러나 많은 흡연자들이 성공하였고, 일단 금연을 시작하면 그에 따른 효과는 곧 나타나기 시작한다. 일단 만성 기관지염으로 끊기 시작하면 가래도 줄어들며 허혈성 심장병을 앓고 있는 환자들은 흉통이 나타나는 것도 줄어든다. 니코틴은

- 배값 절약뿐만 아니라 병원비 절약까지).
4. 금연을 하자마자 얼마나 오랫동안 흡연을 했음에 구애없이 심장병의 위험은 감소한다. 3년간 금연하면 심장병이나 뇌졸중으로 사망하는 확률이 담배를 전혀 피우지 않았던 사람들과 같게 된다. 암이나 만성기관지염도 줄어든다.
 5. 담배를 끊으면 심장병이 있는 환자는 사망률이 50% 감소하고 위궤양이 있는 환자는 치유가 빨라진다.
 6. 임신부가 금연하면 신생아의 사망이 5%는 줄어든다.
 7. 임신 전에 금연하면 체중미달의 신생아를 낳을 확률이 금연모와 같다.

면술을 이용하기도 하나 가장 중요한 방법은 홀로 끊어버리는 것이다.

5. 끝으로 담배를 끊는 사람을 주위에서 도와 주어야 한다. 금연으로 인한 금기증세가 나타나는 사람을 주위에서 보면 이것 때문에 생명이 지장을 초래하지 않는다는 확신을 주어야 하며 더욱이 이러한 상황에서 담배를 권하는 것은 비도덕적 행위라 단정할 수 있다.

담배를 끊지 못하는 사람에 대한 처방

아무리 노력을 하여도 끊지 못하는 사람들이 있다. 이 중에는 심리적인 문제때문에 금연

(끝)